e-ISSN: 2808-2354
p-ISSN: 2655-5425

https://ejournal.uiidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/

Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester

Sapta Rizki Pradana[1*], Siti Napisah[2], Agus Mursidi[3]
[1,2,3]Universitas PGRI Banyuwangi
[1]massaptarzkprdn@gmail.com, [2]napisah.s71@gmail.com, [3]agusmursidi78@gmail.com
*Correspondence

Article Information:
Received: October 2023
Revised: October 2023
Accepted: October 2023

Keywords:
Cognitive Restructuring, Student Anxiety, Final Exams

Abstract

The problem in this study is anxiety in the face of demanding semester exams, which can be detrimental to students because it will make them stressed and interfere with their ability to learn. So, in order to provide important services to children and minimize the level of anxiety, a *cognitive restructuring* approach is used. The aim of this study was to ascertain whether using a *cognitive restructuring* approach to reduce exam-related anxiety is beneficial or not. *Pretest-posttest* design with one group is a research approach used in this pre-experimental study. students of Class X TKJ 2 SMK PGRI 1 Giri Bannyuwangi, consisting of 40 students, and 8 subjects selected from the exam with high and very high anxiety categories were sampled in the study. Purposive sampling is the sampling method used. The method of data collection is a questionnaire (Google form).Test the validity of the instrument using SPSS version 25. Based on the calculation results obtained tcount is 2.365 at degrees of freedom (df) 7, then compared to ttable is 12.568, then tcount > ttable, (12.568 > 2.365), with a sign 2 tailed value < of the value critical 0.005, ie 0.000 <0.005. So it can be concluded that H0 is rejected and Ha is accepted or it can be said that the use of *cognitive restructuring* techniques is effectively used to reduce student anxiety in facing final exams.

Kata Kunci:
Cognitive Restructuring, Kecemasan, Ujian Semester

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan dalam menghadapi ujian semester yang menuntut, yang dapat merugikan mahasiswa karena akan membuat mereka stres dan mengganggu kemampuan mereka untuk belajar. Jadi, untuk memberikan layanan penting kepada anak-anak dan meminimalkan tingkat kecemasan, pendekatan restrukturisasi kognitif digunakan.Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan terkait ujian bermanfaat atau tidak. Desain *pretest-posttest* dengan satu kelompok merupakan pendekatan penelitian yang digunakan dalam studi pra-eksperimen ini. siswa Kelas X TKJ 2 SMK PGRI 1 Giri Bannyuwangi, terdiri dari 40 siswa, dan 8 mata pelajaran yang dipilih dari ujian dengan kategori kecemasan tinggi dan sangat tinggi dijadikan sampel penelitian. Purposive sampling adalah

metode sampling yang digunakan. Metode pengumpulan data adalah kuesioner (Google form).Uji validitas instumen menggunakan SPSS versi 25, dari hasil perhitungan yang diperoleh thitung sebesar 2,365 pada derajat kebebasan (df) 7, kemudian dibandingkan dengan ttabel adalah 12,568, maka thitung > ttabel, (12,568 > 2,365), dengan nilai sign 2 tailed < dari nilai kritis 0,005, yaitu 0,000 < 0,005. Maka dapat diambil keputusan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima atau dapat dikatakan penggunaan teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.
.

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan kegiatan transfer ilmu oleh guru kepada siswa dan hasilnya wajib dinilai dengan cara ujian adalah pengertian dari proses pembelajaran dalam bidang pendikan. Istilah "penilaian pendidikan" sering digunakan untuk menggambarkan kegiatan ini, dan merupakan langkah penting untuk menentukan apakah kompetensi siswa telah tercapai sesuai dengan acuan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Untuk mengukur apakah target sudah terpenuhi atau belum, biasanya Lembaga Pendidikan selalu mengadakan kegiatan Evaluasi Hasil Belajar[1]. Menurut pasal 58 Undang - Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1 menentukan bahwa pendidik mengevaluasi hasil belajar peserta didik untuk mengikuti perkembangan, kemajuan, dan perbaikan berkelanjutan dari hasil tersebut. U1angan harian, ujian tengah semester, ujian di semester terakhir, ujian seko1ah, dan ujian nasiona1 adalah tahapan awal penilaian pendidikan.[2].

Siswa yang menghadapi ujian kemungkinan besar akan merasa cemas. Secara sederhana, ada tiga tingkat kecemasan yang berbeda untuk setiap siswa yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Perasaan cemas merupakan salah satu hal yang dapat menghambat dan berdampak buruk pada proses pembelajaran. Kecemasan disebabkan oleh ketika otak sedang menanggapi atau berpikir seolah-olah hal buruk akan terjadi [3]. Ataupun, berpikir negatif tentang sesuatu, diri sendiri, atau dunia di lingkungan sekitar. Dapat menjadi

---

[1] Bambang Hermanto, "Perekayasaan Sistem Pendidikan Nasional Untuk Mencerdaskan Kehidupan Bangsa," *FOUNDASIA* 11, no. 2 (2020), https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933.

[2] Ima Mayasari, "Kebijakan Reformasi Regulasi Melalui Implementasi," *Jurnal Rechtsvinding Media Pembinaan Hukum Nasional* 9, no. 1 (2020).

[3] Oktamia Karuniaty Sangalang et al., "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Penggunaan Permainan 'I've Got You' Di SMA Negeri 1 Kurun, Kuala Kurun," *Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2022), https://doi.org/10.52850/jpn.v22i2.3494.

kemungkinan bahwa siswa dengan kecemasan ketika menghadapi ujian atau ketakutan akan kegagalan saat mengerjakan soal terlibat dalam pemikiran yang irasionaI.

Ketika kecemasan akut atau berlebihan, persepsi seseorang menurun, menyebabkan mereka hanya fokus pada detail kecil dan bersifat acuh tak acuh pada yang lainnya. Akibatnya, mereka tidak bisa tenang dalam berpikir [4]. Sangat sulit untuk berkonsentrasi merupakan resiko ketika siswa tidak dapat berpikir dengan tenang, sehingga terjadi seperti kasus yang dialami beberapa siswa di SMK PGRI 1 GIRI BANYUWANGI, mereka mengalami takut mendapatkan nilai rendah ketika ujian, sebelum memasuki ruangan mereka juga memasang wajah tegang. Informasi pada kasus ini diperoleh saat peneliti melakukan observasi bersama Guru Bimbingan Konseling yang di1akukan pada tangga1 1 November 2022 melalui metode wawancara dan observasi langsung. Sudah tugas guru BK untuk mereduksi rasa cemas yang dialami siswa saat ujian semester[5].

Berdasarkan permasalahan diatas untuk mengurangi rasa cemas yang dimi1iki siswa saat menghadapi ujian, guru Bimbingan Konseling di SMK PGRI sudah pernah melakukan kegiatan bimbingan dan konseling dengan Teknik Pemberian Layanan Infomasi kepada para siswa disana. Namun Berdasarkan hasi1 pengamatan yang te1ah di1akukan di SMK PGRI 1 GIRI Banyuwangi masih terdapat siswa yang menga1ami kecemasan ketika menghadapi ujian. DaIam pene1itian ini, penulis akan memakai teknik *cognitive restructuring* guna menolong siswa yang merasa cemas mengikuti ujian semester karena teknik ini dapat mengubah sikap negatif siswa terhadap ujian dan ujian menjadi sikap optimis, sehingga meningkatkan prestasi belajar siswa.

Cognitive restructuring berfokus pada mengenali dan merubah gagasan yang salah, ekspresi diri yang negatif, dan pemikiran. Sebab *cognitive restructuring* adalah treatment yang digunakan pada tahap *phscyotherapy* pembelajaran guna mengevaluasi dan menyangka1 pemikiran irasionaI atau maIadaptif, seperti pemikiran jenuh, pemikiran tidak masuk akal, yang sering dikaitkan dengan banyak gangguan kesehatan mental, para peneliti mengk1aim bahwa Tehknik *cognitive restructuring*. Efektip guna mengurangi

[4] Matthew S. Abbott, Kimberly A. Stauss, and Allen F. Burnett, "Table-Top Role-Playing Games as a Therapeutic Intervention with Adults to Increase Social Connectedness," *Social Work with Groups* 45, no. 1 (2022), https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1932014.

[5] Fauziah Apriyani and Adi Ihsan Imami, "Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Pada Siswa SMK Ditinjau Dari Kecemasan Matematika," *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 8, no. 1 (2022), https://doi.org/10.31949/educatio.v8i1.1973.

rasa cemas pada siswa.[6]. Dengan mengubah po1a pikir dan melawan keyakinan salah, siswa yang menga1ami kecemasan menghadapi ujian semester dapat membantah keyakinan irasionalnya tentang pikiran negatif (FAISAL, 2021). Hal inilah yang menjadi tujuan dari teknik *cognitive restructuring* yang digunakan pada individu yang merasakan kecemasan da1am menghadapi ujian semester, dengan cara orang tersebut juga didorong untuk menyadari bahwa modifikasi perilaku hanya dapat dicapai dan akan diperoleh nilai positif dalam menyelesaikan masalahnya jika orang tersebut mampu berkolaborasi dalam mengevaIuasi pikiran dan perasaannya.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan teknik kuantitatif dalam pene1itian ini. Karena data pene1itian berbentuk angka dan diana1isis dengan metode statistika, maka pendekatan ini dikenal dengan metode kuantitatif. Studi semacam ini bersifat eksperimental, menggunakan desain *pretest-posttest* dengan satu kelompok yang menyertakan *pretest* sebe1um intervensi dan *posttest* sete1ah intervensi. Berikut ini adalah deskripsi:

$$O_l \ X \ O_2$$

Keterangan :

Ol: Kondisi awa1 kecemasan siswa, sebelum diberikan per1akuan

X : Per1akuan dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*

O2: Me1akukan *posttest* yang bertujuan mengetahui keefektifan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester

Penelitian ini di1akukan di SMK PGRI l GIRI BANYUWANGI karena terdapat permasalahan yang sangat sesuai dengan tujuan penelitian ini, Popu1asi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang semuanya adalah siswa yang berada dalam kelas X TKJ 2. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu dilakukan didasarkan pada alasan atau pertimbangan peneliti, terdapat 8 siswa yang menjadi sampel. Pertimbangan tersebut dilihat berdasarkan skor *pretest* dengan kategori sangat tinggi dan tinggi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: 1). Angket, metode ini dipakai untuk mempero1eh data pada variabe1 dependen, yaitu rasa kecemasan siswa, 2).

---

[6] Vina Iasha, “Penyelenggaraan Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2021.

Observasi digunakan untuk mengamati siswa yang bermasalah tersebut, 3). Dokumentasi digunakan sebagai alat bukti dan data akurat terkait keterangan dokumen, 4). Kuesioner digunakan untuk mendapatkan data dalam sebuah penelitian, instrument yang digunakan adalah sebuah pernyataan, hasil analisis uji coba untuk mengetahui uji validitas dan reliabilitas dari 50 item pernyataan terdapat 37 item yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan paradigma desain *pretest* - *posttest* kelompok tunggal dan merupakan studi eksperimental. Penelitian ini melibatkan 40 siswa Kelas X TKJ 2, 32 di antaranya laki-laki dan 8 di antaranya perempuan. Sebelum menerima terapi, siswa pre action melakukan *pretest* untuk mendapatkan pemahaman awal tentang tingkat kecemasan terkait ujian mereka. peneliti menilai hasil *pretest* untuk mengidentifikasi siswa yang menunjukkan tingkat kecemasan terbesar.

Berdasarkan data yang dipero1eh dari temuan pene1itian, terdapat sebanyak 40 siswa yang mengikuti *pretest*, 32 di antaranya laki-laki dan 8 di antaranya perempuan, dengan rentang nilai antara 52 dan 123. Informasi berikut mencerminkan temuan *pretest* terhadap kecemasan mahasiswa sebelum ujian semester.

Tabel 1. Rentang Kategori Kecemasan Siswa

NO	NILAI	KATEGORI	F	PERSENTASI
1	X < 64,75	**SANGAT RENDAH**	1	2,5%
2	64,75< X ≤83,25	**RENDAH**	3	7,5%
3	83,25<X≤101,75	**SEDANG**	28	70%
4	101,75X≤120,25	**TINGGI**	7	17,5%
5	20,25<X	**SANGAT TINGGI**	1	2,5%
TOTAL			40	100%

Dari data di atas menje1askan sebanyak l orang siswa dari 40 orang siswa memiliki ni1ai di rentang < 64,75 atau tingkatan sangat rendah, kemudian sebanyak 3 orang memi1iki ni1ai pada rentang 64,75- 83,25 atau tingkatan rendah, sebanyak 28 orang memiliki ni1ai pada rentang 83,26-101,75 atau kategori sedang, sebanyak 7 orang memiliki nilai pada rentang 101,76-120,25 atau tingkatan tinggi dan l orang memi1iki ni1ai dengan rentang >120,25 atau tingkatan sangan tinggi. Ini menunjukan bahwa 7 orang siswa dengan porsentase berjumlah 17,5% siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan 2,5% siswa yang berjumlah 1 orang dengan tingkat kecemasan sangat tinggi. Sesuai yang telah ditulis diawal bahwa hanya siswa yang mempunyai kecemasan pada tingkat

tinggi dan sangat tinggi yang akan memperoleh treatment dengan Teknik *cognitive restructuring*, jadi siswa yang dijadikan sampel pene1itian berjumlah 8 orang.

Tabel 2. Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest* dari Sampel

Setelah diberikan Teknik *cognitive restructuring* didapatkan hasi1 *pretest posttest*, dan gain score pada tabe1 dibawah ini:

No	Kode	Pre test	
		Skor	Kategori
1	RCI	123	SANGAT TINGGI
2	MI	120	T1NGG1
3	WP	119	T1NGG1
4	SN	113	T1NGG1
5	ZP	112	T1NGG1
6	RDS	111	T1NGG1
7	RM	108	T1NGG1
8	MII	104	T1NGG1
	RATA RATA	113,75	

Kode	Post Test		Penurunan Skor
	Skor	Kategori	
RCI	89	SEDANG	31
MI	92	SEDANG	28
WP	91	SEDANG	27
SN	90	SEDANG	22
ZP	90	SEDANG	22
RDS	85	SEDANG	26
RM	91	SEDANG	16
MII	87	SEDANG	17
	90,13		23,625

Menurut tabel di atas, kecemasan siswa yang mengikuti ujian semester cenderung turun menjadi 90,13 setelah menerima Teknik *cognitive restructuring*. Skor *pretest* rata-rata adalah 113,75. Terungkap bahwa ada penurunan 23,625 dalam perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest*

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,171	8	,200*	,962	8	,832
POSTTEST	,257	8	,129	,761	8	,011

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Bisa di1ihat dari data di atas bahwa niIai *asymptotic significance* (2-taiIed) pada *pretest* sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan berdistribusi normal dan pada *posttest* niIai *asymptotic significance* (2-tailed) bernilai 0,l29 yang lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan normaI

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DATA	Based on Mean	3.209	1	14	.095
	Based on Median	2.316	1	14	.150
	Based on Median and with adjusted df	2.316	1	13.257	.152
	Based on trimmed mean	3.342	1	14	.089

Gambar 2. Hasil Uji Homogenitas

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa nilai *signification* sebesar 0,095 lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan homogen.

3. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	113.7500	8	6.45313	2.28153
	POST TEST	90.1250	8	2.69590	.95314

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST – POST TEST	23.62500	5.31675	1.87976	19.18008	28.06992	12.568	7	.000

Gambar 3. Hasil Uji Hipotesis

Beradarkan data di atas, dapat diketahui selisih rata-rata kecemasan siswa ketika menghadapi ujian semester sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 23,625, dengan standart deviasi 5,317. Dengan df=7 dan taraf nyata 5% maka diperoleh ttabel= 2,365. Dari hasil perhitungan t test thitung= 12,568, sig. 0,000. Jadi dibandingkan antara ttabel dan thitung maka thitung > ttabel, dan sig. < dari p. Hal ini menunjukkan bahwa Ho di tolak secara signifikan dan Ha diterima, dengan ini teknik *cognitive restructuring* berdampak kepada penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester. Di lihat dari ketentuan thitung ≥ ttabel, hasil perhitungan memperlihatkan lebih besar thitung dibandingkan ttabel. Jadi bisa disimpulkan bahwa Teknik *cognitive restructuring* efektif dipakai untuk mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian semester pada siswa kelas X TKJ 2 SMK PGRI 1 GIRI BANYUWANGI.

Pada bab pembahasan ini peneliti akan menguraikan hasil penelitian tentang permasalahan yang telah dirumuskan pada BAB 1 yaitu mengeai "Apakah penggunaan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian semester pada siswa kelas X TKJ 2 di SMK PGRI 1 Giri Banyuwangi?" dengan demikian hasil penelitian diatas menunjukan permasalahan tingginya tingkat kecemasan pada siswa kelas X TKJ 2 di SMK PGRI 1 GIRI Banyuwangi yang memerlukan penanganan sebagai bentuk upaya pencegahan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melaksanakan layanan bimbingan konseling dengan Teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian semester.

Berdasarkan temuan skor data *pretest* dan *posttest*, ditentukan bahwa setelah pendekatan konseling kelompok dan *cognitive restructuring*, kecemasan siswa terhadap ujian semester mengalami penurunan. Menurut Efrord dalam Husni dkk., yang setuju dengan Kesimpulan Vernon, terapi perilaku kognitif dapat berhasil diterapkan baik dalam pengaturan individu maupun kelompok.

Skor kecemasan rata-rata pada *pretest* adalah 113,75, dan skor kecemasan rata-rata pada *posttest* adalah 90,13, yang menyebabkan penurunan kecemasan hingga 23,625. Dalam penelitian ini, penurunan kecemasan siswa sebelum ujian semester dilakukan dengan mengubah atau menghilangkan perilaku tersebut dan memanfaatkan terapi perilaku kognitif untuk mengubah respon lawan terhadap perubahan perilak.

Post test, yang menggunakan skala kecemasan, diberikan oleh para peneliti setelah pemberian tindakan selesai. *Posttest* ini digunakan untuk memastikan hasilnya. *Posttest* Skala Kecemasan mengungkapkan bahwa RCI turun dari 123 menjadi 89 poin, MI dari 120 menjadi 92 poin, WP awalnya ll9 menjadi 9l poin, SN awalnya ll3 menjadi 90 poin, ZP awalnya ll2 menjadi 90 poin, RDS awalnya 111 menjadi 85 poin, RM awalnya 108 menjadi 91 poin, dan MII awalnya 104 menjadi 87 poin.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan peneliti mengambil contoh dari kategori sangat tinggi dan tinggi, subjek yang berinisial RCI, MI, WP, SN, MII, terjadi perubahan kepada mereka dari yang awalnya pusing ketika mengerjakan soal yang sulit, kini sudah tidak pusing dan bisa merasa lebih tenang ketika mengerjakan soal yang sulit, terjadi perubahan juga kepada WP, RDS, RM, MII yang awalnya mengalami jantung yang berdebar – debar ketika guru membagikan soal ujian kini sudah tidak berdebar – debar lagi, perubahan juga terjadi kepada MI dan RDS yang awalanya tegang

ketika mengikuti ujian, kini sudah bisa merasa lebih rileks, permasalahan di atas merupakan permasalahan yang berasal dari aspek afektif yaitu segala sesuatu yang berkaitan dengan sikap, watak, perilaku, emosi, minat, serta nilai yang terdapat pada diri individu. Apabila seseorang memiliki afektif yang rendah maka seseorang tersebut akan mudah emosi, selalu merasa gagal ketika ingin melakukan sesuatu, dan sering kali merasa pesimis ketika hendak melakukan sesuatu. Dan disini Teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk mereduksi permasalahan tersebut karena terdapat penurunan dari skor pre test ke post test, hal ini juga didukung oleh teori dari Ellis yang menyatakan *cognitive restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan - keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional[7].

Teknik *cognitive restructuring* juga terbukti efektif untuk mereduksi permasalahan dari aspek kognitif, karena terdapat perubahan dari inisial subjek RCI, MI, SN,RM, dan MII yang awalnya selalu berfikir dan merasa serba salah ketika memberika jawaban asal – asalan kepada soal ujian yang sulit, kini sudah bisa lebih tenang dan bersikap biasa saja dengan catatan mereka sudah berfikir semaksimal mungkin tapi belum bisa menemukan jawaban atau hasil yang tepat, hasil ini juga didukung oleh teori dari Connolly (dalam Apriyanti, 2014) yang menyatakan bahwa *cognitive restructuring* membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

Dan terjadi perubahan dari aspek fisik yang terjadi pada subjek RCI, MI, WP, SN, ZP, RDS, dan RM yang awalnya selalu menarik nafas ketika melihat guru sedang membagikan soal ujian, kini sudah bisa bersikap biasa saja. terjadi perubahan pada subjek WP, ZP, dan MII, yang awalnya selalu tegang dan cemas karena khawatir tidak mampu mengerjakan soa1 ujian dengan baik, kini sudah bisa berfikir rasional, sehingga sekarang sudah bisa tenang ketika hendak mengerjakan soal ujian. Perubahan juga terjadi kepada MI, SN, ZP, dan MII yang awalnya tidak fokus ketika waktu ujian akan selesai kini sudah bisa tenang, perubahan juga terjadi kepada RCI, WP, dan SN yang awalnya terganggu jika mengerjakan soal ujian di kondisi kelas yang tidak kondusif, kini sudah bisa tenang, dan bersikap biasa saja. Terjadi perubahan kepada RCI, MI, ZP, dan MII yang awalnya

[7] Lauren J. Holder et al., "Shifting as a Key Executive Function Underlying *Cognitive restructuring* for Individuals with Elevated Social Anxiety," *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 94, no. 2 (2021), https://doi.org/10.1111/papt.12301.

malu ketika mendapat nilai ujian yang buruk, kini sudah bisa bersikap biasa saja. Terjadi perubahan juga kepada MI, WP, dan RM yang awalnya selalu merasa khawatir ketika mendapat nilai ujian yang jelek kini sudah bisa lebih tenang dan biasa saja, dengan catatan sudah berusaha semaksimal mungkin, dan terjadi perubahan kepada MI, WP, SN, ZP, RDS, dan MII yang awalnya panik dan merasa keluar air dari pori pori tangan ketika mengerjakan soaI ujian yang su1it kini sudah bisa lebih tenang. Dan disini Teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk mereduksi permasalahan tersebut karena terdapat penurunan dari skor pre test ke post test, hal ini juga didukung oleh teori dari Murk yang mendefenisikan *cognitive restructuring* Ini adalah strategi yang membantu konselor berpikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara baru dengan mendeteksi pola yang buruk, menamainya, dan mengganti persepsi diri yang tidak menguntungkan atau tidak logis dengan yang lebih positif atau realistis.Tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah untuk mengenali dan mengubah gagasan yang tidak dapat dibenarkan dan pernyataan diri yang negatif. Premis di balik restrukturisasi kognitif adalah bahwa gagasan, sikap, dan persepsi (kognisi) orang memengaruhi reaksi perilaku dan emosional non-adaptif mereka[8].

Teknik untuk *cognitive restructuring* berhasil membantu siswa yang mengalami cemas dengan ujian semester mereka. Ini adalah hasil dari keberhasilan teknik restrukturisasi dalam membantu klien mengubah cara berpikir fundamental mereka dan merubahnya dengan pemikiran yang rasiona1, reaIistis, dan positif. Teknik *cognitive restructuring* juga bisa membantu konselor lebih memahami pikiran, perasaan, dan pola perilaku irasional klien.

Akan tetapi juga terdapat 15 item kuisosner yang sudah diisi oleh sampel setelah melakukan post test tetapi masih berada di kategori sedang, dari sini dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *cognitive restructuring* belum cukup efektif untuk diterapkan kepada semua sampel, jadi diharapkan bisa menggunakan teknik lain, supaya item kuisoner yang berada di kategori sedang dapat menurun ke kategori rendah.

Tujuan lain tercapai adalah konselor dapat menggunakan pernyataan yang menegaskan tentang dirinya sendiri, mengubah keyakinannya yang tidak akurat tentang

[8] Martijn W. van Teffelen et al., "Imagery-Enhanced *Cognitive restructuring* of Hostile Beliefs: A Narrative Description," *Cognitive and Behavioral Practice* 29, no. 3 (2022), https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.12.010.

bakatnya, berhenti gugup dan tenang sebelum ujian, dan belajar dengan keyakinan penuh bahwa dia akan mampu mengatasi tantangan atau kesulitan apa pun dalam dirinya.

Mengikuti proses konseling dengan menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif menghasilkan pengurangan kecemasan dalam menghadapi ujian semester, menurut Temuan empiris berdasarkan data dari data *pretest* dan *posttest*. Selisih rata-rata sebelum dan sesudah terapi yang diberikan sama dengan 23,625, yang awalnya pada nilai rata-rata *pretest* sebesar 113,75, dan setelah pengobatan rata-rata menjadi 90,13. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil dari paired sampel test yang menunjukkan bahwa thitung ≥ ttabel (12,568 ≥ 2,365), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,05 (0,000 ≤ 0,05). Ha1 ini menunjukkan bahwa H0 tidak diterima dan Ha di terima yaitu teknik *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk mengurangi rasa cemas yang dialami siswa ketika menghadapi ujian semester.

SIMPULAN

Temuan pene1itian ini mendukung gagasan bahwa strategi *cognitive restructuring* membantu siswa mengurangi rasa cemas ketika menghadapi ujian semester. Karena banyak tingkat kecemasan terkait ujian siswa turun (dari kategori tinggi ke rendah) setelah menerima perlakuan menggunakan pendekatan *cognitive restructuring*. Namun, masih ada beberapa siswa dengan (kategori tinggi hingga kategori sedang), hal ini di karenakan tidak semua siswa memiliki sifat dan karakteristik yang sama, sehingga dibutuhkan treatment atau perlakuan yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan kepada beberapa pihak diantaranya: 1). Bagi kepala sekolah, dalam hal ini kepala sekolah SMK PGRI 1 Giri Banyuwangi harus terus memotivasi para guru supaya memberikan bimbigan dan konse1ing di sekoIah, guna untuk meningkatkan referensi, wawasan, skill, nilai, dan sikap di sektor bimbingan konse1ing, 2). Bagi guru Bimbingan Konse1ing bisa terus memantau perkembangan siswanya karena kecemasan dalam menghadapi ujian semester bisa memperngaruhi prestasi akademik. Dan juga guru Bimbingan Konse1ing bisa menerapka teknik *cognitive restructuring* untuk meminimalisir kecemasan siswa ketika menghadapi ujian semester, 3). Bagi pene1iti yang akan datang diharapkan dalam design pene1itian bisa memakai ke1as kontro1 dan menggunakan treatment yang berbeda dengan tujuan

pembeda terhadap dampak dari Teknik *cognitive restructuring*. Supaya keberhasi1an peneIitian dapat 1ebih ter1ihat Iagi

DAFTAR PUSTAKA

Abbott, Matthew S., Kimberly A. Stauss, and Allen F. Burnett. "Table-Top Role-Playing Games as a Therapeutic Intervention with Adults to Increase Social Connectedness." *Social Work with Groups* 45, no. 1 (2022). https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1932014.

Apriyani, Fauziah, and Adi Ihsan Imami. "Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Pada Siswa SMK Ditinjau Dari Kecemasan Matematika." *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 8, no. 1 (2022). https://doi.org/10.31949/educatio.v8i1.1973.

Hermanto, Bambang. "Perekayasaan Sistem Pendidikan Nasional Untuk Mencerdaskan Kehidupan Bangsa." *FOUNDASIA* 11, no. 2 (2020). https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i2.26933.

Holder, Lauren J., Ashni Prasad, Jin Han, Michelle Torok, and Quincy J.J. Wong. "Shifting as a Key Executive Function Underlying *Cognitive restructuring* for Individuals with Elevated Social Anxiety." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 94, no. 2 (2021). https://doi.org/10.1111/papt.12301.

Iasha, Vina. "Penyelenggaraan Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2021.

Mayasari, Ima. "Kebijakan Reformasi Regulasi Melalui Implementasi." *Jurnal Rechtsvinding Media Pembinaan Hukum Nasional* 9, no. 1 (2020).

Sangalang, Oktamia Karuniaty, Mimi Suriatie, Nopi Feronika, and . Sunaryo. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Penggunaan Permainan 'I've Got You' Di SMA Negeri 1 Kurun, Kuala Kurun." *Jurnal Pendidikan* 22, no. 2 (2022). https://doi.org/10.52850/jpn.v22i2.3494.

Teffelen, Martijn W. van, Marisol J. Voncken, Frenk Peeters, Eline D. Mollema, and Jill Lobbestael. "Imagery-Enhanced *Cognitive restructuring* of Hostile Beliefs: A Narrative Description." *Cognitive and Behavioral Practice* 29, no. 3 (2022). https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.12.010.